

Mon coin lecture

PAR CLAUDIE GANTIN-VERNER

Christophe André

S'ESTIMER ET S'OUBLIER



Odile Jacob

PRATIQUE

Pour cheminer en paix

« L'estime de soi, c'est comment on se voit, comment on se juge, mais aussi, et surtout, comment on se traite », nous dit le médecin psychiatre Christophe André de sa voix rassurante et chaleureuse. Construire une bonne estime de soi, c'est donc faire preuve à la fois d'exigence et de bienveillance à son égard. Une attitude qui nous aidera à mieux vivre, à traverser intelligemment bonheurs et épreuves, et à nous oublier, pour nous tourner tranquillement vers plus intéressant encore que nous-même : les autres, le monde, la vie, professe-t-il ici dans son dernier livre. Au fil des pages, organisées en abécédaire, on chemine donc de réflexion en réflexion, vers cet idéal qui est de vivre en paix avec soi-même parmi les autres.

S'estimer et s'oublier, de Christophe André, éd. Odile Jacob, 400 p., 22,90 €.

PRATIQUE

Notre meilleur ennemi

Entre adoration et rejet, notre relation avec le sucre est sacrément compliquée. Notre cerveau l'adore, mais si on en mange trop, notre corps le prend en grippe. Plutôt que de baisser les bras, et de prendre des kilos, ce livre digère pour nous un tas de mécanismes physiologiques complexes pour résumer l'essentiel : le sucre, c'est de l'énergie qu'il vaut mieux recevoir au compte-gouttes pour en bénéficier longtemps. Et pour ça, une pomme sera toujours plus performante qu'un carré de chocolat ! Une fois le principe compris, les bons choix sont forcément plus simples à faire.

Glucose, le vrai, le faux, le flou, de Rica Etienne, 256 p., 7,90 €.



PRATIQUE

Une langue pleine de richesses

Dans ce livre, pas de langue de bois ! Mais des informations étonnantes sur les pouvoirs extraordinaires d'un organe surpuissant (100 g/cm², ce qui en fait le muscle le plus vigoureux du corps humain !), impliqué dans un nombre étonnant de fonctions tout aussi importantes que la parole, la déglutition, mais aussi la respiration, la digestion. Alors, que l'on ait un « cheveu sur la langue » et envie

de comprendre comment se rééduquer, ou juste la curiosité d'en savoir plus sur cet organe si utile et intime, ce livre apporte toutes les réponses.

La Langue, la vie privée d'un organe très discret, de Catherine Thibault et Catherine Maisonneuve, éd. L'Archipel, 240 p., 21 €.

